

МЕТОДИ ЕФЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Людмила Романовська

**доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки**
Хмельницький національний університет
29006, Україна, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11
Lroman@online.ua, <https://orcid.org/0000-0001-7547-4575>

Катерина Олійник

**кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки**
Хмельницький національний університет
29006, Україна, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11
katerina.oleynik@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0327-1474>

Анотація

Війна призводить до значних психологічних травм, які мають довготривалі наслідки для психічного здоров'я постраждалих. Проблема полягає у високому рівні психічних розладів серед цих людей, що вимагає негайного втручання та психологічної підтримки. Без належної допомоги ці розлади можуть значно ускладнити їхнє повсякденне життя та соціальну адаптацію. Об'єктом дослідження є постраждалі від війни в Україні, які потребують психологічної допомоги для відновлення психічного здоров'я та повернення до нормального життя. Мета статті – оцінити ефективність різних підходів щодо зменшення проявів психічних розладів у постраждалих від війни. Дослідження фокусуються на таких підходах, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), травмофокусована КПТ, діалектична поведінкова терапія (ДПТ), емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), психодинамічна терапія, групова терапія, кризові інтервенції. КПТ спрямована на зміну негативних моделей мислення та поведінки, що допомагає зменшити симптоми депресії та тривоги. Травмофокусована КПТ спеціалізується на роботі з травматичними спогадами та пов'язаними з ними емоціями. ДПТ поєднує когнітивно-поведінкові техніки з методами усвідомленості та емоційної регуляції, що є корисним для клієнтів із емоційною дисрегуляцією та саморуйнівною поведінкою. ЕФТ допомагає клієнтам розпізнавати, виражати та обробляти свої емоції, що сприяє покращенню емоційного здоров'я та зниженню рівня стресу. Результати дослідження підтверджують ефективність зазначених підходів щодо зменшення симптомів психічних розладів серед постраждалих від війни. У дослідженні також наголошується на необхідності комплексного підходу до надання психологічної допомоги, який включає мультидисциплінарні команди спеціалістів, інтеграцію психосоціальної підтримки в систему охорони здоров'я та розробку нових психотерапевтичних методів, що враховують специфіку травматичних переживань, пов'язаних з війною.

Ключові слова: психологічна допомога, постраждалі від війни в Україні, психічне здоров'я, травматичний стрес, депресія, тривожні розлади, інтеграція підтримки, терапія.

Вступ

Психологічна допомога постраждалим під час війни в Україні є надзвичайно актуальною темою, оскільки війна руйнівню впливає не лише на фізичне здоров'я, але й на психічний стан людей. Військовий конфлікт призводить до значного стресу, травми та психологічного напруження, що потребує негайної уваги та втручання.

Війна в Україні торкнулася мільйонів людей, у тому числі військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та людей похилого віку, що вимагає значних ресурсів і зусиль для надання адекватної психологічної підтримки. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та інші психологічні проблеми стали звичним явищем для тих, хто пережив бойові дії, втрату, вимушене переселення або інші травматичні події (Каменщук, 2022). Переселенці та біженці стикаються з труднощами соціальної адаптації в нових громадах, що може призводити до ізоляції, відчаю та посилення психологічних проблем (Стельмах, 2023). Особливо вразливими є діти, оскільки вплив війни на їхню психіку може мати довгострокові наслідки для їх розвитку та майбутнього. Військові, які повертаються з фронту, потребують спеціалізованої психологічної допомоги для реінтеграції в цивільне життя та подолання бойового стресу. Психологи та соціальні працівники мають бути добре підготовлені для роботи з постраждалими від війни, що потребує спеціальної підготовки та підтримки.

Таким чином, надання психологічної допомоги постраждалим від війни є надзвичайно важливим завданням, яке потребує координації зусиль державних інституцій, громадських організацій та міжнародних партнерів. Від своєчасної та якісної психологічної підтримки залежить психічне здоров'я нації, її здатність до відновлення та розвитку у післявоєнний період.

Мета статті спрямована на підвищення обізнаності та розуміння проблеми психологічного стану постраждалих від війни в Україні та сприяння розробці ефективних підходів до надання їм психологічної допомоги.

Завдання статті включають наступні аспекти: 1) вивчення потреби надання психологічної допомоги постраждалим від війни; 2) аналіз ефективності різних методів і підходів психологічної допомоги постраждалим, зокрема, в контексті української культури та специфіки військового конфлікту.

Методи дослідження.

Для вивчення ефективності психологічної допомоги постраждалим під час війни в Україні використано комплексний підхід, що включає застосування різноманітних методів дослідження. Серед них проведено спостереження щодо оцінки стану психічного здоров'я постраждалих та ефективності наданої допомоги в реальних умовах, а також здійснено метааналіз наукових праць для отримання більш об'єктивної картини ефективності різних підходів психологічної допомоги. Це дозволяє отримати глибоке розуміння потреб постраждалих, оцінити ефективність наданої допомоги та розробити рекомендації щодо покращення підтримки.

Результати та дискусії

Останні роки характеризуються зростанням інтересу таких учених, як Ю. Бриндіков (2019), Т. Каменщук (2022) у проблемі психологічної допомоги постраждалим від війни в Україні. Зокрема, було проведено багато досліджень, які висвітлюють різні аспекти цієї проблеми та пропонують шляхи її вирішення.

Одним із найважливіших напрямків є дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження Л. Ілійчук (2023), Н. Пилипенко (2022) показують, що посттравматичний стресовий розлад поширений серед військовослужбовців і цивільного населення, які постраждали від бойових дій. Встановлено, що ефективними методами лікування ПТСР є когнітивно-поведінкова терапія, методи релаксації та медикаментозна терапія.

Наукові розвідки також вказують на важливість психологічної підтримки дітей, які постраждали від війни. Відомо, що діти є особливо вразливі до травматичних подій, і їм потрібна спеціалізована допомога для подолання стресу та тривожних розладів (Каменщук, 2022). В останні роки з'явилися програми, спрямовані на роботу з дітьми, які включають арт-терапію, групові заняття та індивідуальні консультації.

Ще одним важливим аспектом є підтримка військовослужбовців, які повертаються з фронту. Дослідження О. Стельмаха (2023) показують, що вони часто стикаються з труднощами реінтеграції в мирне життя, що може супроводжуватися депресією, тривогою та іншими психологічними проблемами. У зв'язку з цим було розроблено низку програм, спрямованих на надання психологічної допомоги та підтримки ветеранів (Jukić et al., 2023).

Крім того, останні дослідження (Petrechenko et al., 2021) підкреслюють важливість підготовки та підтримки спеціалістів, які надають психологічну допомогу постраждалим від війни. Вони стикаються з високим рівнем професійного вигорання, тому потребують постійного навчання, супервізії та психологічної підтримки.

Загалом останні дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до надання психологічної допомоги постраждалим від війни в Україні, включаючи роботу з різними групами населення та підтримку фахівців, які займаються цією важливою справою.

Необхідність психологічної допомоги для постраждалих від війни є надзвичайно важливою через глибокі та довготривалі психологічні наслідки, які ці події можуть спричинити. Війна часто супроводжується переживаннями травматичних подій, втратою близьких, руйнуванням будинків і порушенням нормального життя, що може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади та інші психічні проблеми.

Психологічні інтервенції є важливим інструментом надання допомоги постраждалим від війни. Вони включають різні методи та підходи, спрямовані на зменшення симптомів травматичного стресу, депресії, тривоги та інших психічних розладів.

Нижче наведено основні методи та підходи психологічної допомоги, що є ефективними в роботі з травмами, стресами та іншими психологічними розладами.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш досліджених та ефективних методів психотерапії, який широко використовується для надання допомоги постраждалим під час війни в Україні. Цей підхід зосереджений на виявленні та зміні негативних моделей мислення та поведінки, які можуть виникнути в результаті травматичних подій.

Психологи та психотерапевти працюють з постраждалими, допомагають їм визначити автоматичні негативні думки, які можуть посилити почуття тривоги, страху, безнадії та депресії. Потім ці думки піддаються критичному аналізу та перевірці їх обґрунтованості, після чого їх замінюють на більш позитивні та реалістичні. Такий підхід допомагає поліпшити емоційний стан і зменшити прояви психічних розладів (Petrechenko et al., 2021).

Доведено, що КПТ є високоефективною у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який часто виникає у тих, хто пережив війну. Завдяки структурованому підходу КПТ дозволяє клієнтам поступово знижувати рівень стресу, вивчати методи релаксації та саморегуляції та ефективніше справлятися з тривожними думками та спогадами.

КПТ також використовується для лікування депресії, тривожних розладів та інших проблем психічного здоров'я, які можуть загостритися під час війни. Важливим аспектом є навчання клієнтів стресостійкості та навичкам психічного здоров'я, які допомагають їм краще адаптуватися до складних життєвих обставин і покращують загальне самопочуття.

Використання КПТ у груповому форматі може бути особливо корисним для створення спільноти підтримки, де постраждалі можуть ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку від інших із подібними проблемами. Такий підхід сприяє зміцненню соціальних зв'язків і зменшує відчуття ізоляції та самотності (Jukić et al., 2023).

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є важливим інструментом у наданні психологічної допомоги постраждалим від війни в Україні. Вона допомагає людям впоратися з травматичним досвідом, покращити емоційний стан і знайти внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

2. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) є важливим напрямком психотерапії, який ефективно використовується для надання психологічної допомоги постраждалим від війни в Україні. Цей підхід спрямований на глибоке розуміння і переробку емоційних переживань, що виникають в результаті травматичних подій.

ЕФТ допомагає клієнтам усвідомити, прийняти та висловити свої емоції, які часто пригнічуються або не визнаються через травматичний досвід. Психотерапевт створює безпечне та сприятливе середовище, де клієнти можуть відкрито говорити про свої почуття, що допомагає зменшити емоційний стрес і тривогу (Стельмах, 2023).

Під час ЕФТ особлива увага приділяється ідентифікації та вираженню складних емоцій, таких як страх, гнів, провина, сором і сум. Клієнти навчаються розпізнавати свої емоції, розуміти їхнє походження та значення, а також знаходити здорові способи їх вираження та опрацювання. Цей процес допомагає знизити емоційну напругу і сприяє відновленню емоційної рівноваги.

Доведено, що ЕФТ є високоефективною у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який часто виникає у тих, хто пережив війну. Робота з емоціями дозволяє клієнтам зменшити інтенсивність травматичних спогадів, впоратися з емоційними тригерами та знайти внутрішні ресурси, щоб впоратися з наслідками травми (Пилипенко, 2022).

ЕФТ також ефективна у боротьбі з депресією, тривожними розладами та іншими психічними проблемами, які виникають під час війни. Важливим аспектом терапії є розвиток емоційної грамотності, яка дозволяє клієнтам краще розуміти свої емоції та навчитися керувати ними в складних життєвих ситуаціях (Ілійчук, 2023).

Групові сеанси ЕФТ можуть бути особливо корисними для створення сприятливої спільноти, де постраждалі можуть поділитися своїм досвідом, отримати підтримку та знайти розуміння серед інших людей із подібними проблемами. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків, зменшенню почуття ізоляції та самотності. Таким чином, емоційно-фокусована терапія є потужним інструментом у наданні психологічної допомоги постраждалим під час війни в Україні. Вона допомагає людям зрозуміти та опрацювати свої емоції, знайти внутрішні ресурси для подолання травматичних переживань та відновлення емоційної рівноваги (Бриндіков, 2019).

3. Психодинамічна терапія базується на принципах психоаналізу і спрямована на виявлення несвідомих процесів, що впливають на поведінку та емоції. Терапевт або психолог вивчає минулі події та стосунки клієнта, які можуть впливати на його поточний психічний стан. Психодинамічна терапія допомагає виявити глибинні причини психічних проблем, покращує розуміння власних мотивів і внутрішніх конфліктів, що сприяє покращенню загального психічного стану (Каменщук, 2022).

4. Групова терапія передбачає роботу в групі, де учасники можуть ділитися своїми переживаннями та отримати підтримку від інших. Учасники обговорюють свої проблеми в груповому форматі під керівництвом терапевта або психолога. Групова терапія зменшує відчуття ізоляції, покращує соціальні зв'язки та створює сприятливе середовище, яке сприяє подоланню стресу та травми (Пилипенко, 2022).

5. Кризові інтервенції включають короткострокову підтримку в кризових ситуаціях для зменшення гострих симптомів стресу. Терапевт або психолог надає негативну психологічну підтримку, допомагаючи клієнту впоратися з поточними кризовими обставинами. Процес включає активне слухання, емоційну підтримку та розробку конкретних стратегій для подолання кризи. Терапевт або психолог також допомагає клієнту ідентифікувати ресурси та соціальну підтримку, які можуть бути корисними в результаті кризи. Головною метою кризового втручання є швидке зниження рівня тривожності та стресу, покращення функціонування в повсякденному житті та запобігання розвитку довготривалих психологічних проблем (Каменщук, 2022). Ефективне кризове втручання може допомогти клієнтам відновити контроль над своїм життям, підвищити стійкість до стресу та сприяти відновленню після травматичної події.

6. Травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT) спеціалізується на роботі з травматичними спогадами та пов'язаними з ними емоціями, що дозволяє клієнтам ефективніше справлятися з наслідками травматичних подій. Терапевт або психолог допомагає клієнту згадати та опрацювати травматичні події в безпечному середовищі, допомагаючи змінити негативні переконання та поведінку, що пов'язані з травмою (Ілійчук, 2023). Процес включає різноманітні техніки, такі як когнітивна реструктуризація, навчання навикам управління стресом і емоційної регуляції, а також експозиційна терапія, яка дозволяє клієнту зменшити стрес і страх. TF-CBT є особливо ефективною у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо у дітей та підлітків, які пережили травму, забезпечуючи значне зменшення симптомів та покращення загального психологічного благополуччя (Стельмах, 2023).

7. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) поєднує когнітивно-поведінкові техніки з методами усвідомлення та емоційної регуляції, створюючи комплексний підхід до терапії. Терапевт або психолог працює з клієнтом над покращенням емоційної регуляції, підвищенням стійкості до стресу та розвитку навичок міжособистісної ефективності. Процес терапії передбачає навчання клієнтів технікам усвідомленості, які допомагають їм бути присутніми в даний момент і краще розуміти свої емоції (Ілійчук, 2023). Крім того, розробляються стратегії управління складними емоційними станами та подолання стресових ситуацій. Важливим аспектом є розвиток ефективної комунікації та навичок міжособистісного спілкування, що підвищує здатність клієнтів будувати здорові та підтримувальні стосунки. ДПТ є особливо ефективною для клієнтів із емоційною дисрегуляцією, саморуйнівною поведінкою та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), сприяючи значному зменшенню симптомів та покращенню якості життя (Пилипенко, 2022). Цей підхід надає клієнтам інструменти для

стабілізації емоційного стану та розвитку стійкості до стресових факторів, що дозволяє їм краще справлятися з викликами повсякденного життя.

Кожен із описаних методів і підходів має свої унікальні переваги та сфери застосування. Використання цих методів у комплексі забезпечує найкращі результати у відновленні психічного здоров'я та покращенні якості життя постраждалих від війни. Важливо підбирати методи індивідуально, враховуючи особливості та потреби кожного клієнта, щоб досягти максимального ефекту від терапії.

Висновки

Високий рівень психічних розладів серед постраждалих від війни в Україні є серйозною проблемою, оскільки дослідження показали, що значна кількість цих людей страждає на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні розлади та інші психічні проблеми. Ці розлади можуть серйозно впливати на якість життя, здатність адаптуватися та функціонувати в повсякденному житті. Тому вкрай необхідно забезпечити негайне втручання та надання відповідної психологічної підтримки для зменшення симптомів, стабілізації емоційного стану та запобігання розвитку довготривалих психічних проблем.

Ефективність різних психотерапевтичних підходів у лікуванні цих розладів підтверджена численними дослідженнями. Доведено, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективна у зменшенні симптомів депресії та тривоги, допомагаючи клієнтам переглянути та змінити негативні моделі мислення та непродуктивну поведінку. Травмофокусована КПТ спеціалізується на роботі з травматичними спогадами, що дозволяє клієнтам ефективніше справлятися з наслідками травматичних подій, включаючи посттравматичний стресовий розлад. Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) поєднує когнітивно-поведінкові підходи з методами усвідомленості та регуляції емоцій, що є особливо корисним для клієнтів із емоційною дисрегуляцією та саморуйнівною поведінкою. Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) допомагає клієнтам усвідомлювати, виражати та опрацьовувати свої емоції, що покращує їхній емоційний стан, здатність виражати емоції та знижувати рівень стресу. Ці методи доводять свою ефективність у зменшенні симптомів психічних розладів у постраждалих від війни, сприяють їх психологічному відновленню та покращенню якості життя.

Перспективами подальших досліджень є розробка нових психотерапевтичних методів, що враховують специфіку травматичних переживань, пов'язаних з війною, та інтеграція психосоціальної підтримки в загальну систему охорони здоров'я для забезпечення комплексного підходу до лікування постраждалих. Для оцінки довгострокових психологічних наслідків війни та ефективності різних втручань через роки після закінчення конфлікту необхідні довгострокові дослідження. Використання нових технологій, таких як мобільні додатки, онлайн-консультації та телемедицина, може підвищити доступність та ефективність психологічної допомоги. Професійна підготовка повинна бути зосереджена на розробці програм навчання та підвищення кваліфікації психологів й інших спеціалістів, які працюють з постраждалими від війни. Вивчення ефективних стратегій залучення громадськості та волонтерів до надання психологічної підтримки може значно розширити можливості допомоги постраждалим.

Таким чином, подальші дослідження у сфері психологічної допомоги постраждалим в Україні є вкрай необхідними для розробки більш ефективних, доступних і комплексних підходів до підтримки та реабілітації цих людей.

Література

1. Бриндіков, Ю. Л. (2019). Концепція доцільності функціонування Центру комплексної реабілітації та допомоги учасникам бойових дій на базі Хмельницького національного університету. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 72, 82–86. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-1.19>
2. Каменшук, Т. (2022). Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 1, 21–27.
3. Ілійчук, Л. (2023). Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії*, 2 (9), 194–206.
4. Пилипенко, Н. (2022). Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 70 (6), 42–148. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>
5. Стельмах, О.В. (2023). Особливості психологічного супроводу населення в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*, 2, 30–34.
6. Jukić, M., Malenica, L., Đuričić, V., Talapko, J., Lukinac, J., Jukić, M., & Škrlec, I. (2023) Long-Term Consequences of War Captivity in Military Veterans. *Healthcare (Basel)*, 11(14), 2–325. <https://doi.org/10.3390/healthcare11141993>.
7. Petrechenko, S., Kuryliuk, Y., & Yuryk, O. (2021). Legal aspects of medical care and rehabilitation of war veterans in Ukraine. *Pharmacology on line*, 2, 1–38.

References

1. Bryndikov, Yu.L. (2019). Kontseptsiiia dotsilnosti funktsionuvannia Tsentru kompleksnoi rehabilitatsii ta dopomohy uchasnykam boiovykh dii na bazi Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu [The concept of feasibility of the Center for comprehensive rehabilitation and assistance to combatants on the basis of Khmelnytskyi National University]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriiia 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy – Scientific journal of the M. P. Drahomanov National Pedagogical University: Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*, 72, 82–86. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-1.19> [in Ukrainian].
2. Kamenshchuk, T. (2022). Rol i mistse psykhologichnoi dopomohy dlia vnutrishno peremishchenykh simey v umovakh voiennoho chasu [The role and place of psychological assistance for internally displaced families in wartime conditions]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriiia «Pedahohika. Psykholohiia» – Scientific bulletin of the Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series "Pedagogy. Psychology"*, 1, 21–27 [in Ukrainian].
3. Iliichuk, L. (2023). Psykhosotsialna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu yak indykator yakosti osvity v umovakh voiennoho stanu [Psychosocial support of participants in the educational process as an indicator of the quality of education under martial law]. *Naukovyi zhurnal Khortytskoi natsionalnoi akademii – Scientific journal of the Khortytsk National Academy*, 2(9), 194–206 [in Ukrainian].
4. Pylypenko, N. (2022). Psykhologichna dopomoha ta pidtrymka postrazhdalym vnaslidok viiny v ukraini [Psychological assistance and support to victims of the war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 70(6), 42–48. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148> [in Ukrainian].
5. Stelmakh, O. V. (2023). Osoblyvosti psykhologichnoho suprovodu naseleennia v umovakh voiennoho stanu [Peculiarities of psychological support of the population in the conditions of martial law]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti. Pedahohika i psykholohii – Scientific notes of the Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and psychology*, 2, 30–34 [in Ukrainian].
6. Jukić, M., Malenica, L., Đuričić, V., Talapko, J., Lukinac, J., Jukić, M., & Škrlec, I. (2023) Long-Term Consequences of War Captivity in Military Veterans. *Healthcare (Basel)*, 11(14), 2–325. <https://doi.org/10.3390/healthcare11141993>.
7. Petrechenko, S., Kuryliuk, Y., & Yuryk, O. (2021). Legal aspects of medical care and rehabilitation of war veterans in Ukraine. *Pharmacology on line*, 2, 1–38.

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR THE INJURED DURING THE WAR IN UKRAINE

Lyudmyla Romanovska

**Doctor of Pedagogical Sciences, PhD in Psychology, Professor,
Professor of Social Work and Social Pedagogy Department**

Khmelnytskyi National University

11, Instytutaska Str., Khmelnytskyi, Ukraine, 1129006,

Lroman@online.ua, <https://orcid.org/0000-0001-7547-4575>

Kateryna Oliynyk

PhD in Psychology,

Associate Professor of Social Work and Social Pedagogy Department

Khmelnytskyi National University

11, Instytutaska Str., Khmelnytskyi, Ukraine, 1129006,

katerina.oleynik@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0327-1474>

Abstract

The main topic of research is the provision of psychological assistance to people affected by war to reduce the symptoms of traumatic stress, depression, anxiety disorders and other mental problems. War leads to significant psychological trauma, which has long-term consequences for the mental health of the victims. The problem is the high level of mental disorders among these people, which requires immediate intervention and psychological support. Without proper help, these disorders can greatly complicate their daily life and social adaptation. The object of the study is victims of the war in Ukraine, who need psychological help to restore their mental health and return to normal life. They face challenges, including the loss of loved ones, homes, jobs, and witnessing violence and destruction. This contributes to the development of serious mental problems that must be diagnosed and treated in a timely manner. The aim of the work is to evaluate the effectiveness of various approaches in reducing the symptoms of mental disorders among war victims. The research focuses on such approaches as cognitive behavioral therapy (CBT), trauma-focused CBT, dialectical behavior therapy (DBT), emotion-focused therapy (FTE), psychodynamic therapy, group therapy, crisis intervention. CBT aims to change negative thought patterns and behaviors, which helps reduce symptoms of depression and anxiety. Trauma-focused CBT specializes in working with traumatic memories and associated emotions. CBT combines cognitive-behavioral techniques with mindfulness and emotional regulation techniques, which is helpful for clients with emotional dysregulation and self-destructive behaviors. FTE helps clients recognize, express and process their emotions, which helps improve emotional health and reduce stress levels. The results of the study confirm the effectiveness of these approaches in reducing the symptoms of mental disorders among war victims. The study also emphasizes the need for a comprehensive approach to provide psychological care, which includes multidisciplinary teams of specialists, integration of psychosocial support into the health care system, and the development of new psychotherapeutic methods that take into account the specifics of war-related traumatic experiences.

Keywords: psychological assistance, victims of the war in Ukraine, mental health, traumatic stress, depression, anxiety disorders, integration of support, therapy.

Подано 05.08.2024

Рекомендовано до друку 30.08.2024